

5月スケジュール・マタニティ向け



今月より、午前のレッススが
10:15スタートになります！



オンライン講座予約へ

- ・ベビーサイン ・ヨガ
- ・ベビーマッサージ
- ・個別相談 (スリング・発達・離乳食・足育等)



換気扇&換気型エアコン
&空間除菌も実施中！

手洗いうがいをされる際には、
お子様をみますので、
お気軽にスタッフへ♪
対策詳細は、HPからどうぞ



SAT		SUN	
1		2	
サロン	ケア	サロン	ケア
10:30 なおみ先生 個別ケア	10:00 土曜整体 (妊婦・産後託児 無)		
★12:30 骨盤マタニティ ヨガ	12:00 土曜整体 (妊婦・産後託児 無)		
14:30 なおみ先生 個別ケア	14:00 土曜整体 (妊婦・産後託児 無)	★14:00 マタニティ向け トコちゃん の骨盤ケア教室①	
	16:00 土曜整体 (妊婦・産後託児 無)		



ママもベビーも快適に過ごす事ができる！

安産に必須の講座

初期～(早めの受講がおすすめ)

【トコちゃんの骨盤ケア教室①】

骨盤ケア教室①受講済みの方向け

【骨盤ケア教室②・安産編】



30週以降後期の方向け
助産師なおみ先生の

【母乳とベビーの準備講座】

「母乳準備・診察やマッサージ法」を
個別に指導してもらえます。ベビーとの生活も



産前の受講で、安心して育児に取り組める！

産後におすすめ講座



スリング講座

土曜クラスは
パパもどうぞ



まるまる育児①
入門編

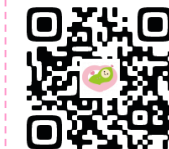
土曜クラスは
パパもどうぞ

産後はじめてクラスのご案内

- ◆4ヶ月までの子育て教室(まるまる育児体験も)
- 助産師なおみ先生クラスでは、最新子育て情報満載で好評です。
- ◆まるまる育児①入門編・スリング講座
- 産後も参加OK!まるまる育児で正しい姿勢をプレゼントしましょう。
- ◆ニューボーンフォト ママとベビー撮影
- プライベート撮影!50カット以上のデータはご自宅へ発送されます。
- ◆ベビーマッサージ3回コースベビーの健やかな発達を促すレッス

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
3	4	5	6	7	8	9
サロン	ケア	サロン	ケア	サロン	ケア	サロン
			10:30 なおみ先生 個別ケア		10:30 ★タイ・整体 骨盤矯正	10:00 トコちゃんベル トコちゃん
			12:30 なおみ先生 個別ケア		12:45 ★タイ・整体 骨盤矯正	12:00 土曜整体 (妊婦・産後託児 無)
			★14:30 マタニティ向け 母乳とベビーの準備 講座		14:45 ★タイ・整体 骨盤矯正	★14:00 マタニティ向け トコちゃんの 骨盤ケア教室①
						16:00 土曜整体 (妊婦・産後託児 無)
10	11	12	13	14	15	16
	10:30 なおみ先生 個別ケア	10:30 ★タイ・整体 骨盤矯正	10:30 ★タイ・整体 骨盤矯正	★10:30 クラニオ	10:30 ★タイ・整体 骨盤矯正	
	12:30 なおみ先生 個別ケア	12:45 ★タイ・整体 骨盤矯正	12:45 ★タイ・整体 骨盤矯正	★12:45 クラニオ	12:45 ★タイ・整体 骨盤矯正	
★15:00 オンライン・マタニティ ヨガ	14:30 なおみ先生 個別ケア	14:45 ★タイ・整体 骨盤矯正	14:45 ★タイ・整体 骨盤矯正	★14:45 クラニオ	14:45 ★タイ・整体 骨盤矯正	★12:30 骨盤マタニティ ヨガ
	★14:30 マタニティピラティ ス(小)城(託児なし)					個別 まるまるケア 西脇先生
						10:00 11:00 12:00 13:00 16:30
17	18	19	20	21	22	23
	★10:30 アロマ まつばら	10:30 ★タイ・整体 骨盤矯正	★10:30 アロマ まつばら	★10:15 マタニティヨガ (託児付)	★12:30 骨盤マタニティ ヨガ(マイ)	10:00 トコちゃんベル トコちゃん
	★12:45 アロマ まつばら	12:45 ★タイ・整体 骨盤矯正	★13:15 アロマ まつばら	個別 まるまるケア 西脇先生	12:45 ★タイ・整体 骨盤矯正	12:00 土曜整体 (妊婦・産後託児 無)
★15:00 オンライン・マタニティ ヨガ	★14:45 アロマ まつばら	14:45 ★タイ・整体 骨盤矯正	★14:30 スリングと 抱っこ講座①	10:00 11:00 12:00 13:00 16:30	14:45 ★タイ・整体 骨盤矯正	14:00 土曜整体 (妊婦・産後託児 無)
	★14:30 スリングと 抱っこ講座①				★14:30 パパと一緒♪ スリングと 抱っこ講座	16:00 土曜整体 (妊婦・産後託児 無)
24	25	26	27	28	29	30
	★10:30 アロマ まつばら	10:30 ★タイ・整体 骨盤矯正	★10:30 アロマ まつばら	10:30 ★タイ・整体 骨盤矯正	10:30 ★タイ・整体 骨盤矯正	10:30 なおみ先生 個別ケア
	★12:45 アロマ まつばら	12:45 ★タイ・整体 骨盤矯正	★13:15 アロマ まつばら	12:45 ★タイ・整体 骨盤矯正	12:45 ★タイ・整体 骨盤矯正	12:30 なおみ先生 個別ケア
★15:00 オンライン・マタニティ ヨガ	★14:45 アロマ まつばら	14:45 ★タイ・整体 骨盤矯正	★14:30 スリングと 抱っこ講座①	14:45 ★タイ・整体 骨盤矯正	14:45 ★タイ・整体 骨盤矯正	★14:00 マタニティ向け トコちゃんの 骨盤ケア教室①
	★14:30 マタニティピラティ ス(小)城(託児なし)					
31	6/1	6/2	6/3	6/4		
	★10:30 アロマ まつばら	10:30 ★タイ・整体 骨盤矯正	★10:30 アロマ まつばら	10:30 ★タイ・整体 骨盤矯正	10:30 ★タイ・整体 骨盤矯正	
	★12:45 アロマ まつばら	12:45 ★タイ・整体 骨盤矯正	★13:15 アロマ まつばら	12:45 ★タイ・整体 骨盤矯正	12:45 ★タイ・整体 骨盤矯正	
★15:00 オンライン・マタニティ ヨガ	★14:45 アロマ まつばら	14:45 ★タイ・整体 骨盤矯正		14:45 ★タイ・整体 骨盤矯正	14:45 ★タイ・整体 骨盤矯正	
				15:45 なおみ先生の 個別ケア		

助産師のいるケアサロン&スタジオ みひかるサロン&助産院



ご予約・お問い合わせはQRコードから

【会員様向け個別相談】

乳腺炎・おっぱいトラブルのご相談は、助産
院宛のメールへお問い合わせください

